

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 3 GODEAN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Febri Nurcahyo
NIM 09601244246

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman” yang disusun oleh Febri Nurcahyo, NIM 09601244246 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 24 Juni 2013

Pembimbing,



Yudianto, M. Pd.
NIP. 19810702 200501 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 24 Juni 2013

Yang menyatakan,




Febri Nurcahyo
NIM. 09601244246

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman” yang disusun oleh Febri Nurcahyo, NIM 09601244246 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd.	Ketua Penguji		29/7/2013
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Sekretaris Penguji		29/7/2013
Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.	Penguji I (Utama)		18/7/2013
Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.	Penguji II (Pendamping)		29/7/2013

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Kumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Jadilah orang yang faqih (cerdas) yang sekaligus sufi (shaleh), jangan hanya jadi dalah satunya saja.(Imam Syafii)
2. Lelah ini hanya fisik dan mental semata, terus melangkah karena ada harapan.(Penulis)
3. Semua dalam kehidupan ini seperti air yang mengalir dari tempat yang tinggi ke tempat yang lebih rendah, jika kita selalu menempatkan “nafsu” kita pada tempat yang paling rendah, insyaalloh hidup kita beruntung.
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang ada dalam hati dan pikiran penulis:

1. Kedua orang tuaku Perbowo dan Uwuh Sri Lestari yang telah mencurahkan doa, dukungan dan pengorbanan yang tulus.
2. Kakak ku Tri Eko Yulianti yang selalu memberikan dukungan.
3. Anisa Ardilia Maritasari yang selalu memotivasi, mendoakan, dan mendampingi penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 3 GODEAN SLEMAN**

Oleh:
Febri Nurcahyo
09601244246

ABSTRAK

Motivasi peserta didik mengikuti ekstrakurikuler sepakbola cukup tinggi, namun sebagian peserta didik mengalami kesulitan bermain permainan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman yang berjumlah 30 peserta didik. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Barrow Motor Ability Test* dari Harold M. Barrow, berupa baterai tes terdiri dari tiga butir tes yaitu: (1) *standing board jump*, (2) *zig zag run*, dan (3) *medicine ball put* dengan koefisien validitas sebesar 0,92. Tes motorik ini telah perkokoh derajat validitas dan reliabilitasnya oleh Setyo Nugroho, yaitu: validitas tes *standing board jump* 0,907 dengan reliabilitas 0,919; validitas tes *zig zag run* 0,749 dengan reliabilitas 0,933; dan validitas tes *medicine ball put* 0,737 dengan reliabilitas 0,930. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Sleman secara rinci sebagai berikut: kategori baik ada 4 peserta didik (13,3%), kategori sedang ada 23 peserta didik (76,7%), kategori kurang ada 3 peserta didik (10%). Nilai rerata sebesar 151,5 terletak pada interval 130-180, maka tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman adalah “sedang”.

Kata kunci: *Kemampuan Motorik, Peserta Didik SMP, Ekstrakurikuler Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman” dengan lancar.

Selama proses penyusunan tugas akhir skripsi ini pastilah penulis mendapatkan kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan tugas akhir skripsi.
4. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or. selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan pengarahan dan saran selama penulis menempuh perkuliahan.
5. Bapak Yudianto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah berkenan dengan ikhlas memberikan tenaga, waktu, ilmu yang bermanfaat,

dan memberikan yang terbaik demi terselesaikannya penulisan tugas akhir skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu selama menempuh perkuliahan.
7. Seluruh staf dan karyawan jurusan POR yang selalu berkenan memberikan pelayanan dan informasi yang bermanfaat.
8. Teman-teman PJKR-F 2009 terimakasih atas kebersamaan, persahabatan, dan keceriaan yang kalian berikan selama masa perkuliahan.
9. Kepala Sekolah, Guru, Karyawan, dan peserta didik SMP Negeri 3 Godean yang telah banyak membantu selama proses penelitian.

Semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan mendapatkan imbalan yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan-perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan. Penulis juga berharap karya ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan acuan dalam pembuatan skripsi selanjutnya agar lebih baik.

Yogyakarta, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Kemampuan Motorik	8
2. Kemampuan Gerak Dasar	10
3. Unsur-unsur Kemampuan Motorik.....	12
4. Fungsi Kemampuan Motorik.....	14
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik	15
6. Hakikat Ekstrakurikuler.....	19
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	19
b. Profil Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman	20
7. Hakikat Sepakbola	23
a. Pengertian Sepakbola.....	23
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	24
8. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP	30
B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Berfikir.....	33

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35

C. Subjek Penelitian	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	43

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	53

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	57
B. Implikasi	57
C. Keterbatasan Penelitian	58
D. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	60
----------------------	----

LAMPIRAN	62
----------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>T-score Standing Board Jump</i>	44
Tabel 2. <i>T-score Zig-zag Run</i>	44
Tabel 3. <i>T-score Medicine Ball Put</i>	45
Tabel 4. Klasifikasi Kemampuan Motorik	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Standing Board Jump</i> Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman	47
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Zig Zag Run</i> Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Medicine Ball Put</i> Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.....	50
Tabel 8. Distribusi Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean, Sleman.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Item Tes Baterai <i>Barrow Motor Ability Test</i>	38
Gambar 2. Sirkuit Tes Baterai <i>Barrow Motor Ability</i>	42
Gambar 3. Hasil Tes <i>Standing Board Jump</i> Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman	48
Gambar 4. Hasil Tes <i>Zig Zag Run</i> Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman	49
Gambar 5. Hasil Tes <i>Medicine Ball Put</i> Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman	51
Gambar 6. Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	62
Lampiran 2. Lembar Pengesahan	63
Lampiran 3. Surat Tembusan Ijin Penelitian dari FIK UNY	64
Lampiran 4. Surat Tembusan Ijin Penelitian dari SETDA DIY	65
Lampiran 5. Surat Tembusan Ijin Penelitian dari BAPEDA SLEMAN	66
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 3 Godean	67
Lampiran 7. Surat Tembusan Peminjaman Alat dari Kasubag UKP FIK UNY	68
Lampiran 8. Sertifikat Peneraan Ban Ukur Meteran 30 meter	69
Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> 9 jam	71
Lampiran 10. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Standing Board Jump</i>	73
Lampiran 11. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Zig-zag Run</i>	74
Lampiran 12. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Medicine Ball Put</i>	75
Lampiran 13. Tabel Data Kasar Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean	76
Lampiran 14. Penghitungan Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Standing Board Jump</i>	78
Lampiran 15. Penghitungan Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Zig Zag Run</i>	79
Lampiran 16. Penghitungan Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Medicine Ball Put</i>	80
Lampiran 17. Tabel Data Penelitian Skor Terbaik dan Pendistribusian Skor-T	81
Lampiran 18. Tabel Skor-T Total	82

Lampiran 19. Tabel Kategori Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman	83
Lampiran 20. Foto Dokumentasi Penelitian	84

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan olahraga beregu yang setiap regunya dimainkan oleh sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang. Cabang olahraga sepakbola merupakan permainan invasi, dimana setiap regu saling menyerang dalam penguasaan bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Salah satu regu dinyatakan menang apabila berhasil memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya sampai waktu berakhirnya pertandingan.

Tujuan permainan sepakbola berawal dari yang bersifat hiburan untuk mengisi waktu luang yang akhirnya berkembang luas, seperti memelihara kesegaran jasmani, menjadi pemain yang profesional, mencapai prestasi yang tinggi dan mengharumkan nama daerah. Kini sepakbola menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang menjadi materi pokok dalam pendidikan jasmani di sekolah. Tujuan dari permainan sepakbola dalam pendidikan terutama pendidikan jasmani merupakan mediator untuk mendidik anak agar tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerjasama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*) (Sucipto, 2000: 8).

Sebagai unsur kerja yang mendasari segala unsur kemampuan gerak dalam pendidikan jasmani adalah koordinasi, kecepatan, *agilitas*/ kelincahan, keseimbangan dan *power*/ daya ledak (Harsuki, 2003: 54). Beberapa unsur

kerja tersebut dapat terangkum dalam kemampuan gerak dasar yang terdiri dari kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak dasar akan menjadi dasar gerakan-gerakan yang terdapat dalam permainan sepakbola. Gerakan-gerakan yang terlihat dalam permainan sepak bola diantaranya adalah gerakan lari menggiring bola, lari mencari ruang, menendang bola, melompat dan meloncat menyundul bola, melempar bola, dan menangkap bola khusus bagi penjaga gawang.

Motivasi dari peserta didik khususnya laki-laki untuk bermain sepakbola pada setiap kali pembelajaran pendidikan jasmani cukup tinggi. Hal ini menjadi perhatian guru pendidikan jasmani untuk memfasilitasi dan menyalurkan minat dan bakat peserta didik dicabang olahraga permainan sepakbola. Sebagai salah satu upaya guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah dalam memfasilitasi peserta didik dibidang olahraga permainan sepakbola adalah dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar jam pelajaran sekolah untuk membantu dan memfasilitasi peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler sepakbola di sekolah diharapkan selain dapat menyalurkan bakat dan minat untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil, harapan yang lain adalah usaha untuk meraih prestasi sepakbola yang mampu mengharumkan nama sekolah.

SMP Negeri 3 Godean dibawah naungan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga, Pemerintah Kabupaten Sleman adalah salah satu sekolah yang

mengadakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan di lapangan Sidoarum, Godean pada hari Rabu dan Sabtu, jam 14.30-16.30 WIB. Jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola cukup banyak yaitu 30 peserta didik. Pelatih sepakbola diampu oleh guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Godean yang secara langsung bertanggung jawab kepada sekolah dalam melatih dan menciptakan pemain sepakbola yang terampil. Sesuai dengan harapan yang ingin dicapai pelatih agar dapat mengharumkan nama sekolah dalam berbagai even olahraga sepakbola tingkat SMP seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), dan turnamen sepakbola tingkat SMP yang diselenggarakan oleh perusahaan swasta nasional.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika ekstrakurikuler berlangsung, terlihat beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola mengalami kesulitan dalam menerima materi latihan teknik bermain sepakbola. Namun ada beberapa peserta didik yang tampak sudah terlihat terampil dalam berbagai teknik dasar sepakbola. Gerakan-gerakan peserta didik ketika bermain sepakbola terlihat masih kaku. Contoh yang terlihat yaitu pada unsur kelincahan (*agillity*) beberapa peserta didik, ketika peserta didik menggiring bola sambil berlari dan dihadang oleh pemain lawan justru sering terjadi tabrakan. Padahal perubahan kecepatan dan arah yang cepat ketika dihadang oleh pemain lawan memungkinkan seorang pemain mampu menghindari lawan. Kemudian dari unsur daya ledak pada kaki terlihat beberapa hasil tendangan mengoper (*passing*) pendek

maupun jauh dan tembakan (*shooting*) yang kurang keras sehingga bola tidak sampai pada target. Padahal terciptanya peluang *shooting* didukung oleh kecepatan dan ketepatan bola ketika *passing*. Dari hasil pengamatan tersebut terlihat bahwa unsur-unsur kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing peserta didik perlu diketahui oleh guru pendidikan jasmani selaku pelatih. Karena selain faktor latihan, kemampuan motorik merupakan modal utama untuk mencapai seorang pemain sepakbola yang terampil.

Tercapainya tingkat keterampilan dalam permainan sepakbola tentunya didukung juga oleh kemampuan motorik yang dimiliki setiap peserta didik dalam menampilkan gerakan yang ada dalam permainan sepakbola. Kemampuan motorik bersifat alami atau bawaan sehingga merupakan modal dasar peserta didik untuk belajar gerak mencapai tingkat terampil dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu faktor kemampuan motorik yang dimiliki peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola perlu diperhatikan. Dengan demikian potensi yang diberikan melalui program latihan yang memerlukan biaya, waktu dan tenaga yang dicurahkan oleh guru pendidikan jasmani selaku pelatih tidak terbuang tanpa arti.

Melihat pentingnya kemampuan motorik peserta didik sebagai modal awal untuk menyalurkan bakat sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola untuk mencapai tingkat pemain sepakbola yang terampil, maka peneliti ingin meneliti tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Melihat latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean mengalami kesulitan menerima beberapa materi latihan teknik *dribbling*, *passing*, dan *shooting* dalam permainan sepakbola.
2. Penampilan gerak beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean masih kaku, dilihat dari unsur kelincahan ketika bermain sepakbola.
3. Unsur daya ledak pada kaki oleh sebagian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean masih kurang, terlihat dari hasil tendangan *passing* dan *shooting* yang kurang keras dan tepat sasaran sehingga mudah terbaca oleh pemain lawan.
4. Belum diketahui status kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas dan dengan keterbatasan peneliti maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean, Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kemampuan

Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean, Sleman?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean, Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis manfaat dari penelitian diharapkan menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru pendidikan jasmani selaku pelatih sepakbola yang akan mempelajari tentang masalah kemampuan motorik pada anak.
- b. Menambah wawasan dalam dunia kepelatihan cabang olahraga sepakbola melalui ekstrakurikuler sepakbola akan pentingnya mengetahui kemampuan motorik peserta didik sebagai pendukung terciptanya pemain yang terampil bermain sepakbola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Setelah diketahui kemampuan motorik yang ada pada setiap peserta didik ekstrakurikuler sepakbola, maka diharapkan setiap peserta didik bisa mengembangkan ketrampilan gerak dalam cabang olahraga sepakbola untuk mencapai prestasi.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Setelah dilaksanakannya penelitian ini guru pendidikan jasmani sebagai pelatih sepakbola akan dapat lebih mengoptimalkan latihan pada peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang baik agar tercapai tujuan dari program latihan yaitu menciptakan pemain sepakbola yang terampil.

c. Bagi Sekolah

Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan pihak sekolah akan memperhatikan peserta didik yang berbakat dalam sepakbola dengan memperhatikan tingkat kemampuan motorik peserta didik dan meningkatkan sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler sepakbola agar prestasi sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman semakin meningkat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berkaitan dengan perilaku gerak individu dalam kehidupan sehari-hari, baik gerak yang bukan untuk olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan ketrampilan motorik/gerak. Kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh (Zulkifli 2005: 3). Kemudian menurut Yanuar Kiram (1992: 48) motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Peristiwa-peristiwa laten yang tidak dapat diamati tersebut antara lain: penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan untuk melakukan berbagai aksi-aksi motorik (keseluruhannya merupakan peristiwa psikis). Setelah itu dilanjutkan dengan peristiwa fisiologis yang meliputi pemberian, pengaturan dan pengendalian impuls kepada organ-organ tubuh yang terlibat dalam melaksanakan aksi-aksi motorik. Sebagai hasil dari kedua peristiwa laten tersebut adalah gerak yang dapat diamati.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari

kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas. Aktivitas tersebut dapat mempengaruhi berkembangnya pertumbuhan anak. Berkembangnya kemampuan motorik ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan (Sukintaka, 2001) yang dikutip oleh Elene Elyonara (2012: 7). Dalam perkembangan motorik berkaitan dengan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi (Elizabeth B. Hurlock, 1980: 150). Ketiga unsur tersebut saling berkaitan, saling menunjang, saling melengkapi dengan unsur yang lainnya untuk mencapai kondisi motoris yang lebih sempurna keadannya.

Menurut Rusli Lutan (1988: 96) Kemampuan motorik dan keterampilan bukanlah sebagai dua konsep yang sama pengertiannya. Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relative melekat setelah masa kanak-kanak. Pengaruh faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap motorik dasar seseorang. Kemampuan motorik dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Selain itu, keterampilan banyak tergantung pada kemampuan dasar. Keseimbangan, kecepatan reaksi, fleksibilitas misalnya adalah contoh-contoh dari kemampuan dasar yang penting untuk melaksanakan berbagai keterampilan dalam olahraga.

Berdasarkan definisi tentang kemampuan motorik diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan bawaan seseorang dalam menampilkan gerak secara umum, yang dijadikan sebagai landasan dasar untuk meningkatkan perkembangan keterampilan gerak sesuai pertumbuhan. Kemampuan motorik seseorang akan menentukan keberhasilan dalam tugas-tugas keterampilan gerak berbagai cabang olahraga. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang semakin baik akan mendukung individu dalam aktivitas jasmani dan olahraga tanpa mengalami kesulitan gerak yang berarti jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang kurang baik.

2. Kemampuan Gerak Dasar

Penguasaan gerak dasar yang baik sesuai dengan urutan pertumbuhan dan perkembangan akan memberikan pengaruh keberhasilan dalam aktivitas jasmani. Menurut (Amung Ma'mum dan Yudha M Saputra, 2000: 20) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

a. Kemampuan *Locomotor*

Kemampuan *locomotor* digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lain adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

b. Kemampuan *Non-locomotor*

Kemampuan *non-locomotor* dilakukan ditempat, tanpa ada ruangan gerak yang memadai. Kemampuan *non-locomotor* terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

c. Kemampuan *Manipulatif*

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item; berjalan (gerakan melangkah) dalam ruangan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- 1) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- 2) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- 3) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Otot-otot besar pada masa kanak-kanak mengalami perkembangan yang cukup cepat, namun kerja organ-organ tubuh berbeda-beda pada masing-masing anak. Faktor pengalaman gerak anak selama masa

pertumbuhan memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar sampai pada tercapainya ketrampilan gerak yang terkoordinasi dengan baik.

3. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik yang melekat pada diri anak berbeda-beda, tergantung dari gerak dasar yang dikuasainya. Dalam belajar gerak berisi pengalaman dan latihan gerak, hal itu juga mempengaruhi kemampuan motorik setiap anak. Secara garis besar unsur-unsur dalam kemampuan motorik seperti yang dijelaskan oleh B. Edward Rahantoknam (1988: 123) yaitu: (1) daya ledak atau *power*, (2) daya tahan atau *endurance*, (3) fleksibilitas, dan (4) keseimbangan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 52) Unsur-unsur kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

- a. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai system syaraf gerak yang terpisah kedalam keadaan satu pola gerak yang efisien.
- b. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak.
- c. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- d. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain.

- e. Daya ledak atau *power* adalah kemampuan melakukan gerak secara eksplosif.

Menurut Bompas yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 66), ada lima biomotorik dasar, yaitu:

- a. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- b. Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- c. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan bergerak dalam waktu singkat.
- d. Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- e. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Ketrampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani. Adapun unsur-unsur dalam jasmani menurut Rusli Lutan (2001) yang dikutip oleh Elene Elyonara (2012: 13) adalah sebagai berikut:

- a. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk menggerakkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- b. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relative lebih ringan. Namun,

pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.

- c. Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar dan mengulur.
- d. Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
- e. Kecepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- f. Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- g. Power adalah kemampuan untuk mengarahkan usaha maksimal secepat mungkin.
- h. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (*statis*) dan bergerak (*dinamis*).

4. Fungsi Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak. Kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak menjadi peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas tinggi dikemudian hari. Menurut Yanuar Kiram, (1992: 42) keterampilan motorik dasar

dikembangkan pada masa sebelum sekolah dan pada masa sekolah awal, dan ini akan menjadi bekal awal untuk mendapatkan ketrampilan gerak yang efisien bersifat umum yang selanjutnya akan dipergunakan sebagai dasar untuk perkembangan keterampilan motorik yang lebih khusus, yang kesemuanya ini merupakan satu bagian integral prestasi motorik bagi anak dalam segala umur dan tingkatan.

Unsur-unsur kemampuan motorik akan semakin terlatih apabila seseorang semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam. Dengan mempunyai kemampuan motorik yang baik, maka seseorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas ketrampilan gerak yang khusus. Menurut Muthohir dan Gusril (2004) yang dikutip oleh Elene Elyonara (2012: 14) bahwa fungsi utama kemampuan gerak adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Perkembangan motorik masing-masing anak sejalan dengan bertambahnya usia, namun masing-masing anak mengalami pengalaman gerak yang berbeda-beda. Hal tersebut yang dapat mempercepat laju perkembangan motorik, namun juga bisa memperlambatnya. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 70) Pencapaian suatu ketrampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu:

a. Faktor proses belajar mengajar (*learning process*).

Dalam hal pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Berbagai tanda serta langkah yang bisa menimbulkan berbagai perubahan dalam perilaku peserta didik ketika sedang belajar gerak harus diupayakan kehadirannya. Di pihak lain, teori-teori belajar mengarahkan kita pada pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif, apakah suatu materi pelajaran cocok disampaikan dengan menggunakan metode keseluruhan versus bagian, metode didtribusi versus metode padat, metode drill versus problem solving, atau metode pengajaran terprogram, kesemuanya merupakan poin-poin yang akan mengarahkan pada pencapaian ketrampilan.

b. Faktor pribadi (*personal factor*).

Setiap orang (pribadi) merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Menurut Singer yang dikutip oleh Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 72-73) ada 12 faktor pribadi yang mempengaruhi upaya pencapaian ketrampilan, yaitu:

- 1) Ketajaman indera, yaitu kemampuan indera untuk mengenal tampilan rangsang secara akurat.
- 2) Persepsi, yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.

- 3) Intelegensi, yaitu kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
- 4) Ukuran fisik, adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
- 5) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
- 6) Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, ketrampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari saat ini.
- 7) Emosi, kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
- 8) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai ketrampilan yang dipelajari.
- 9) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan member nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
- 10) Faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresivitas, kebutuhan berafiliasi, atau perilaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.
- 11) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
- 12) Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

c. Faktor situasional (*situasional factor*).

Faktor situasional yang dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Yang termasuk kedalam faktor situasional itu, antara lain seperti: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu berlangsung. Faktor-faktor ini pada pelaksanaannya akan mempengaruhi proses pembelajaran serta kondisi pribadi anak, yang kesemuanya berjalan saling menunjang dan atau sebaliknya.

Ketiga faktor inilah yang diyakini telah menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mempelajari ketrampilan.

Menurut Rusli Lutan (1988: 322) proses belajar dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada diri individu, seperti: tipe tubuh, motivasi atau atribut lain yang membedakan seseorang dengan lainnya. Kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat diluar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Kondisi eksternal itu meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas.

Menurut Endang R Soekamti (2007: 40-41), laju perkembangan motorik dipengaruhi beberapa faktor, berikut ini faktor yang memiliki dampak paling besar terhadap laju perkembangan motorik.

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pra lahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pra lahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada masa awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ-nya tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan dengan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.

- g. Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan perkembangannya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan motorik anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran yang belum waktunya bisanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada dibawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Pendapat tersebut selaras dengan pendapat yang diutarakan oleh Uzer Usman dan Lilis Setiawan (1993: 22) kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan seperangkat pengalaman belajar yang memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Ruang lingkup ekstrakurikuler berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung program intrakurikuler yaitu mengembangkan pengetahuan dan kemampuan penalaran siswa, keterampilan melalui hobi dan minatnya serta pengembangan sikap.

Keikutsertaan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya yang sangat tepat untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki masing-masing peserta didik. Dengan demikian akan menambah wawasan dan pengalaman sesuai harapan peserta didik di luar jam intrakurikuler.

b. Profil Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peranan penting bagi peserta didik dalam mengembangkan potensi diri peserta didik. Menurut B. Suryosubroto (1997: 271) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Penyelenggaraan ekstrakurikuler berperan mengembangkan bakat, minat dan potensi sesuai dengan hobi dari peserta didik baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Selain itu merupakan

salah satu usaha untuk meraih prestasi dalam menjunjung nama baik peserta didik dan sekolah dalam berbagai perlombaan. Kegiatan ekstrakurikuler juga berperan sebagai sarana untuk mencari peserta didik yang berbakat dan berpotensi meraih prestasi dalam bidang non akademik, salah satunya melalui ekstrakurikuler sepakbola.

SMP Negeri 3 Godean sebagai fasilitator dalam menyalurkan bakat dan minat para peserta didik yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan adalah ekstrakurikuler sepakbola. Keikutsertaan ekstrakurikuler wajib diikuti oleh peserta didik kelas VII dan VIII. Namun mereka berhak memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan bakat masing-masing peserta didik sesuai dengan keinginan.

Motivasi peserta didik kelas VII dan VIII untuk mengikuti ekstrakurikuler sepakbola ini cukup tinggi, yaitu diikuti oleh 30 peserta didik, 15 peserta didik dari kelas VII dan 15 peserta didik dari kelas VIII. Peserta didik laki-laki pada usia SMP yaitu kelas VII dan VIII memiliki karakteristik secara jasmaniah yaitu memiliki kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi lebih baik, secara psikis dan mental yaitu banyak mengeluarkan energi untuk fantasi dan ingin menentukan pandangan hidupnya, sedangkan dari aspek sosial ingin diakui dalam suatu kelompok. Dengan karakteristik peserta didik tersebut, apabila minat dan bakat dalam mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tersalurkan secara tepat dan sesuai maka peserta didik tersebut bisa dipastikan mencapai keterampilan yang diharapkan.

Proses latihan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan di luar jam pembelajaran sekolah yaitu pada setiap hari Rabu dan Sabtu pukul 14.30-16.30 WIB di lapangan Sidoarum Godean. Penggunaan sarana yang dimiliki untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini cukup lengkap dengan menggunakan sarana yang sering digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Kegiatan ekstrakurikuler ini diampu oleh salah satu guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Godean selaku pelatih sepakbola dan dibantu oleh satu asisten pelatih. Pelaksanaan program latihan yang bervariasi tentunya menjadi cara tersendiri yang dimiliki oleh pelatih untuk menjaga semangat peserta didik untuk selalu mengikuti jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler. Selain latihan-latihan teknik dasar dalam sepakbola, pelatih juga memberikan variasi latihan taktik bertahan, menyerang dan tendangan bebas. Latihan uji coba juga sering diadakan di dalam wilayah Sleman. Latihan uji coba ini dimaksudkan agar para pemain mampu menerapkan program latihan yang telah dijalani diikuti dengan pembentukan mental para pemain.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 3 Godean memiliki berbagai manfaat bagi peserta didik dan guru

pendidikan jasmani. Bagi peserta didik, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dapat digunakan sebagai tambahan pengalaman gerak dalam belajar ketrampilan permainan sepakbola dan penyaluran minat dalam bermain sepakbola. Sedangkan bagi guru, dengan adanya ekstrakurikuler dapat digunakan untuk mengetahui peserta didik yang berbakat dan memudahkan proses seleksi pemain yang akan mewakili sekolah dalam berbagai pertandingan sepakbola yang diselenggarakan oleh perusahaan swasta nasional atau dalam O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional).

7. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk (2000: 7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Menurut Sukintaka (1979: 103) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk

menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diizinkan untuk memainkan bola dengan tangan di daerah kotak penaltinya. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar gawang tidak kebobolan dari tim lawan.

Beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga sepakbola merupakan permainan invasi, dimana setiap regu saling menyerang dalam penguasaan bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Salah satu regu dinyatakan menang apabila berhasil memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya sampai waktu berakhirnya pertandingan.

b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang baik tentunya menjadi kepercayaan diri bagi pemain untuk bermain sepakbola. Karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik maka kecenderungan pemain tersebut akan dapat bermain sepakbola dengan baik. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17-42) ada beberapa teknik dasar bermain sepakbola yang perlu dikuasai diantaranya:

1) Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salahsatu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien.

Tujuan dari menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu: (a) menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), (b) kaki bagian luar (*outside*), (c) punggung kaki (*instep*), (d) punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

2) Menghentikan (*stoping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang sering digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

3) Menggiring (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola

bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dilihat dari perkenaan bola pada kaki ketika menggiring bola, menggiring bola terbagi menjadi beberapa macam, yaitu: (a) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan (c) menggiring bola dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

5) Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

6) Lemparan kedalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan

atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

7) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: (a) menangkap bola, (b) melampar bola, (c) menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half-volley*.

Selain Sucipto, menurut Danny Mielky (2007: 1-85) menambahkan, untuk dapat melakukan permainan sepakbola perlu mempersiapkan ketrampilan tingkat dasar sepakbola. Dasar-dasar permainan sepakbola tersebut diantaranya yaitu:

a. *Juggling* (Menimang Bola)

Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, control bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Beberapa teknik *juggling* yang dapat dilakukan diantaranya adalah (1) melakukan *juggling*

menggunakan punggung kaki, (2) menggunakan kedua paha, (3) menggunakan dada, (4) menggunakan kepala.

b. *Passing* (Mengoper)

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat menguasai bola. Dengan *passing* yang baik maka akan dapat mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Beberapa teknik *passing* di antaranya adalah (1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, (2) *passing* menggunakan punggung sepatu, (3) menggunakan *drop pass*, (4) menggunakan lari *overlap*. (5) *passing give-and-go*.

c. *Throw-In* (Lemparan ke Dalam)

Throw-In terjadi ketika bola keluar melewati garis pinggir atau garis tepi lapangan sepakbola. Beberapa cara untuk melakukan *throw-in* yaitu: (1) dengan awalan berdiri, (2) lemparan pura-pura, (3) lemparan ke dalam menggunakan tipuan.

d. *Tricks and Turns* (Mengecoh dan Membalik)

Gerak mengecoh dan membalik memungkinkan pemain untuk menghindarkan diri dari lawan dan menciptakan peluang yang lebih baik untuk mengoperkan bola atau melakukan tembakan. Beberapa gerakan *tricks and turns* dapat dilakukan dalam teknik yaitu: (1) tendangan salto sepeda, (2) gerak maradona, (3)

putaran seret mundur, (4) gerak membalik *cruyff*, dan masih banyak lagi gerakan lain sesuai keterampilan pemain.

e. *Shooting* (Menembak)

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang lawan. Beberapa teknik *shooting* adalah sebagai berikut: (1) melakukan *shooting* dari menggiring, (2) melakukan *shooting* dari operan, (3) melakukan *shooting* dari lemparan ke dalam, (4) melakukan *shooting* dengan bergerak menjemput bola.

f. Tendangan *Chip* dan *Volley*

Tendangan *Chip* dilakukan untuk melayangkan bola ke udara agar sampai ke pemain lain dengan tujuan menciptakan posisi yang lebih baik untuk melakukan *shooting* atau operan. Sedangkan tendangan *volley* dilakukan ketika bola masih di udara.

g. Bergerak Melewati Lawan

Gerak yang paling penting ketika membawa bola dan berhadapan dengan pemain lawan adalah bergerak melindungi bola dari serangan lawan atau berusaha meloloskan diri. Gerakan yang dapat dilakukan adalah (1) berhenti dan membalik badan menjauhi lawan, (2) mengelabui lawan dengan gerakan *zig-zag*, dan masih banyak lagi gerakan yang lain sesuai kemauan pemain.

8. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP

Usia SMP yaitu usia 13 sampai 15 tahun. Anak usia 13 sampai 15 tahun memasuki tahapan perkembangan pada masa puber atau adolesensi. Pada usia puber merupakan masa transisi dari tahun-tahun masa akhir kanak-kanak menuju tahun-tahun masa awal remaja, maksudnya adalah masa puber bertumpang tindih dengan akhir masa kanak-kanak dan masa awal remaja (Elizabeth B. Harlock, 1980: 184). Menurut Sugiyanto (2003: 5.32-5.33), Secara keseluruhan ciri-ciri adolesensi adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan karakteristik seks sekunder dan kematangan biologis berhubungan dengan bertambahnya hormone sekresi, estrogen untuk anak perempuan dengan endrogen untuk anak laki-laki.
- b. Mengalami pertumbuhan cepat yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Ada perbedaan irama pertumbuhan antara bagian-bagian tubuh dan antara kedua jenis kelamin. Pada anak laki-laki terjadi pelebaran pundak sedangkan pada anak perempuan terjadi pelebaran panggul. Sedangkan secara proporsional tangan dan kaki anak laki-laki lebih panjang.
- d. Terjadi perubahan system fisiologis dan peningkatan kesanggupan melakukan aktifitas fisik yang lebih besar bagi anak laki-laki disbanding anak perempuan.

- e. Perbedaan komposisi jaringan tubuh, seperti nampak bahwa anak laki-laki lebih berotot sedangkan anak perempuan cenderung banyak lemak, sehingga anak laki-laki lebih kuat dan cepat.
- f. Pada masa pertumbuhan cepat ini dapat terjadi penghentian peningkatan (*plateau*) untuk keseimbangan, ketahanan, dan koordinasi mata-tangan.
- g. Kemampuan memusatkan perhatian lebih lama, berminat besar terhadap ketangkasan dan kompetisi, mulai tertarik lawan jenis, dan bertambahnya kematangan sosial.

Menurut Sukintaka (1992: 45) anak tingkat SMP berumur antara 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

Jasmaniah

1. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
2. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
3. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
4. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
5. Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
6. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
7. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.
8. Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi baik.

Psikis dan Mental

1. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
2. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
3. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

Sosial

1. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
2. Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
3. Persekawanan yang tetap semakin berkembang.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Setyo Nugroho (2005) dengan judul “Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman”, instrument yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test*, terdiri dari tiga butir tes: (1) *Standing Baord Jump*, (2) *Zig Zag Run*, (3) *Medicine Ball Put*. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik umum siswa sekolah sepakbola di kabupaten sleman menunjukkan bahwa: (1) secara keseluruhan 17% siswa termasuk kategori baik, 71% siswa termasuk kategori sedang, dan 12% siswa termasuk kategori kurang, (2) siswa SSB yang menduduki kelas sembilan 25% siswa termasuk kategori baik, dan 75% termasuk kategori sedang, (3) siswa SSB yang menduduki kelas delapan 11,25% siswa termasuk kategori baik, dan 77,50% siswa termasuk kategori sedang, dan 11,25% siswa termasuk kategori kurang, dan (4) siswa SSB yang menduduki kelas tujuh 17,8% siswa termasuk kategori baik, 69,1% siswa termasuk kategori sedang, dan 13,1% siswa termasuk kategori kurang.
2. Elene Elyonara (2012) dengan judul “kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping”, instrument yang digunakan yaitu *Borrow motor ability test* yang meliputi: (1) *Standing board jump*, (2) *Soft ball throw*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Wall pass*, (5) *Medicine Ball-put*, dan lari 60 yard. berdasarkan hasil *Borrow motor*

ability test, diketahui bahwa test tersebut memiliki mean 300, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Gamping memiliki kemampuan motorik sedang. Secara rinci kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli tersebut adalah sebagai berikut: terdapat 1 siswa (5%) berkategori kurang sekali, 5 siswa (25%) berkategori kurang, 6 siswa (30%) berkategori sedang, sedang 6 siswa (30%) berkategori baik, dan 2 siswa (10%) berkategori baik sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan motorik merupakan unsur pokok dalam penguasaan gerak dasar hingga gerak yang lebih kompleks. Perkembangan motorik berkaitan dengan gerak anggota tubuh melalui pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Karena kemampuan motorik bersifat alami atau bawaan, jadi faktor yang utama dalam pembentukan kemampuan motorik tergantung dari pengalaman gerak dasar seseorang dimasa kanak-kanak. Semakin beragam pengalaman gerak yang dilalui ketika masa-masa perkembangan anak, maka kemampuan motorik anak semakin baik.

Melalui program kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang ada di SMP Negeri 3 Godean dapat menjadi tambahan pengalaman gerak yang lebih kompleks dalam permainan sepakbola dan sebagai penyaluran minat dan bakat peserta didik di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Namun tanpa disadari oleh guru pendidikan jasmani dan peserta didik, bahwa keikutsertaan peserta didik untuk mengikuti ekstrakurikuler sepakbola hanya berdasarkan motivasi yang tinggi dan dalam memberikan program latihan, guru pendidikan jasmani

tidak melihat kemampuan motorik yang ada dari masing-masing peserta didik. Hal tersebut tentunya menjadi salah satu penghambat dalam mencapai tujuan prestasi sepakbola.

Kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean hendaknya disadari oleh guru pendidikan jasmani dan peserta didik itu sendiri. Perlunya mengetahui kemampuan motorik peserta didik oleh guru pendidikan jasmani yaitu agar guru pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan pencapaian prestasi peserta didik dalam cabang olahraga sepakbola. Sedangkan untuk peserta didik sendiri, agar peserta didik mengetahui seberapa tingkat kemampuan motorik yang dimilikinya, sehingga menjadi evaluasi diri dalam mencapai prestasi olahraga sepakbola.

Dalam pelaksanaan program latihan ekstrakurikuler sepakbola dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antara guru pendidikan jasmani selaku pelatih dan peserta didik untuk mencapai tujuan tertentu. Program latihan yang diajarkan dengan baik oleh guru pendidikan jasmani yang memiliki pengetahuan tentang kemampuan motorik dapat memberikan pengaruh positif terhadap peserta didik dalam olahraga sepakbola. Sehingga para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean akan berpeluang besar berhasil mencapai tingkat terampil dalam permainan sepakbola dan masa depan peserta didik dalam bidang olahraga khususnya sepakbola akan semakin berprestasi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini hanya akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, tanpa pengujian hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Dalam penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean, Sleman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Godean, Sleman.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 161). Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean, Sleman. Adapun operasional variabel untuk mendapatkan data kemampuan motorik pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP dengan jalan mengukur komponen power eksplosif pada kaki, kelincahan dan kekuatan bahu dan lengan. Untuk mengukur ketiga komponen tersebut, peneliti menerapkan instrumen penelitian yang telah dilakukan oleh Setyo Nugroho (2005) dengan

menggunakan *Borrow Motor Ability Test* terdiri dari tiga butir tes, yaitu: (1) *standing board jump*, (2) *zigzag run*, (3) *medicine ball put*.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah semua peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean yang berjumlah 30 peserta didik.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2010: 193). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan motorik untuk peserta didik tingkat SMP yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola mengacu pada penelitian yang telah dilaksanakan oleh Setyo Nugroho (2005). Adapun instrumen tersebut menggunakan *Barrow Motor Ability Test* dari Harold M. Barrow berupa baterai tes dengan koefisien validitas sebesar 0,92 terdiri dari tiga butir tes yaitu:

- a. *Standing Board Jump*, untuk mengukur *power* otot tungkai.
Instrument ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,907 dan reliabilitas sebesar 0,919
- b. *Zigzag Run*, untuk mengukur kelincahan. Instrument ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,749 dan reliabilitas sebesar 0,933.
- c. *Medicine Ball Put*, untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu.
Instrument ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,737 dan reliabilitas sebesar 0,930.

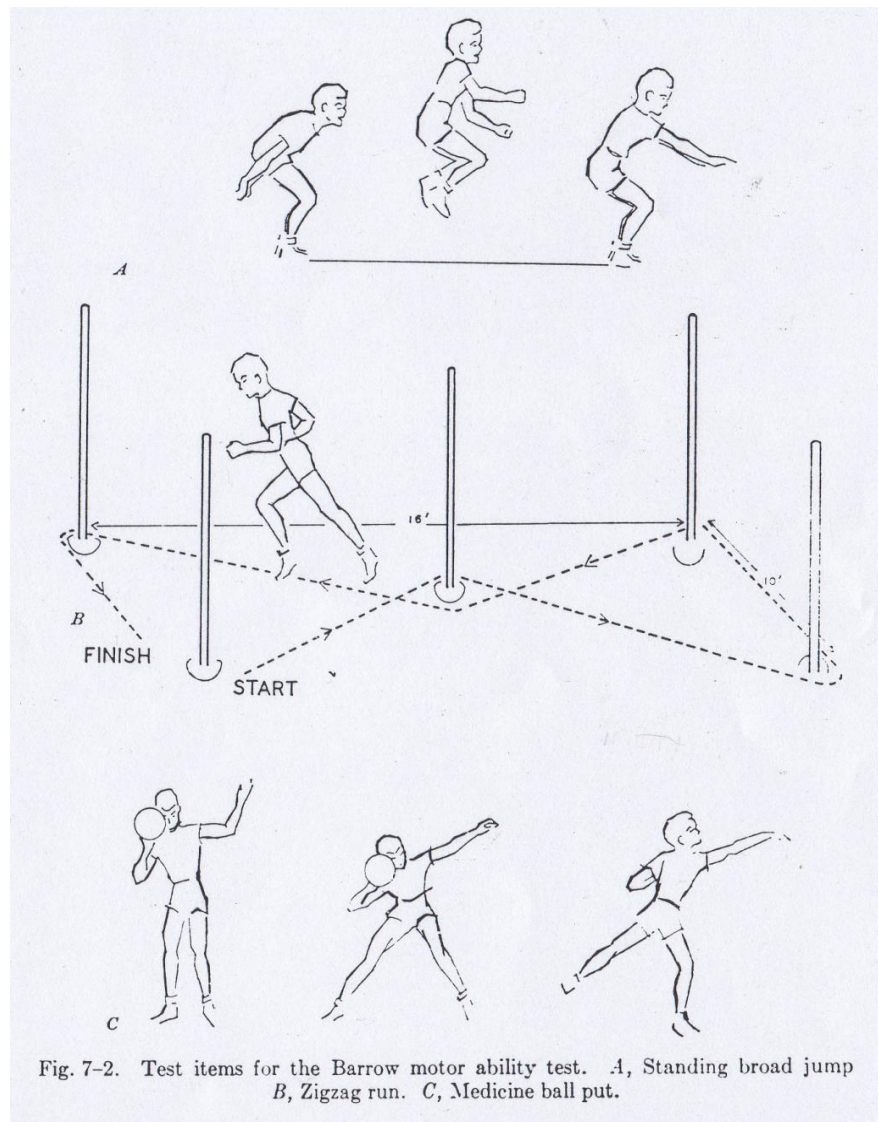


Fig. 7-2. Test items for the Barrow motor ability test. A, Standing broad jump B, Zigzag run. C, Medicine ball put.

Gambar 1. Item Tes Baterai *Barrow Motor Ability Test* (Harold M. Barrow, 1971: 159)

2. Teknik Pengumpulan Data

Data adalah hasil pencatatan peneliti, baik yang berupa fakta maupun angka (Suharsimi Arikunto, 2010: 161). Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan tes

Persiapan sebelum pengambilan data dilakukan dengan memberikan penjelasan kepada *testi* (peserta didik) tentang butir-butir tes yang akan dilakukan. Tujuan dari persiapan sebelum pengambilan data adalah untuk menyiapkan alat-alat yang akan digunakan, dan menyiapkan peserta didik yang akan di tes. Alat-alat yang digunakan pada setiap butir tes yaitu:

- 1) *Standing Board Jump*, peralatan yang diperlukan: pita pengukur, bak lompat atau tanah yang datar.
- 2) *Zigzag Run*, peralatan yang diperlukan: *stopwatch*, lima buah kerucut pembatas, dan pita pemberi tanda.
- 3) *Medicine Ball Put*, peralatan yang diperlukan: bola medicine dengan berat 6 *pound*, pita pengukur.

Sebelum tes dimulai salah satu petugas menyiapkan *testi* (peserta didik) untuk berbaris dan menghitung jumlah keseluruhan. Selanjutnya *testi* diberi materi pemanasan terlebih dahulu agar otot-otot tidak tegang saat menerima beban gerak dalam pelaksanaan tes. Sebelum melaksanakan tes, *testi* diberikan penjelasan tentang tata cara pelaksanaan masing-masing butir tes dengan memberikan contoh cara melakukan tes, hal ini berpengaruh pada pelaksanaan tes yang dilakukan oleh *testi* dan sebelum *testi* melaksanakan tes terlebih dahulu diberi kesempatan untuk melakukan percobaan setiap butir tes.

b. Pelaksanaan tes.

Tahap pelaksanaan tes memerlukan perancangan yang matang dalam pelaksanaan setiap butir tes yang akan diukur. Pada tahap ini *testi* (peserta didik) dibagi menjadi 3 kelompok, setelah itu masing-masing kelompok di tempatkan pada setiap pos tes sesuai dengan instrumen yang ada. Pelaksanaan tes yaitu masing-masing *testi* dalam kelompok melaksanakan butir tes secara bergantian sesuai rute yang telah ditulis di blangko. Dalam pelaksanaan tes pada penelitian ini *testi* melakukan berbagai tes sebagai berikut:

- 1) Pos A/ pertama adalah tes *standing board jump* untuk mengukur power otot tungkai.

Petunjuk pelaksanaan: *Testi* (peserta didik) mengambil posisi awal dibelakang garis start, badan dibungkukkan dan kaki terentang kira-kira selebar bahu. Jika sudah siap, *testi* melakukan lompatan sejauh mungkin dengan bertumpu pada kedua kaki. Dalam mempersiapkan lompatannya *testi* seharusnya mendapat dukungan dari ayunan lengan dengan tekukan tungkai pada persendian lutut. Testor (pengukur) mengukur jarak dari titik awal lompatan sampai titik sentuhan tubuh sewaktu mendarat di atas matras atau tanah. *Testi* diijinkan melakukan tiga kali percobaan secara berurutan.

Prosedur penskoran: Hasil yang dicatat adalah lompatan yang terbaik dari ketiga percobaan. Pencatatan dilakukan dalam *inche*.

2) Pos B/ ke-dua yaitu *zigzag run* untuk mengukur kelincahan.

Petunjuk pelaksanaan: *Testi* (peserta didik) mengambil posisi berdiri di atas garis star. Setelah mendengar aba-aba “ya” *testi* berlari secepat mungkin mengikuti tanda-tanda yang telah ditentukan sebanyak tiga kali putaran. Selama berlari *testi* tidak boleh menyentuh kerucut pembatas.

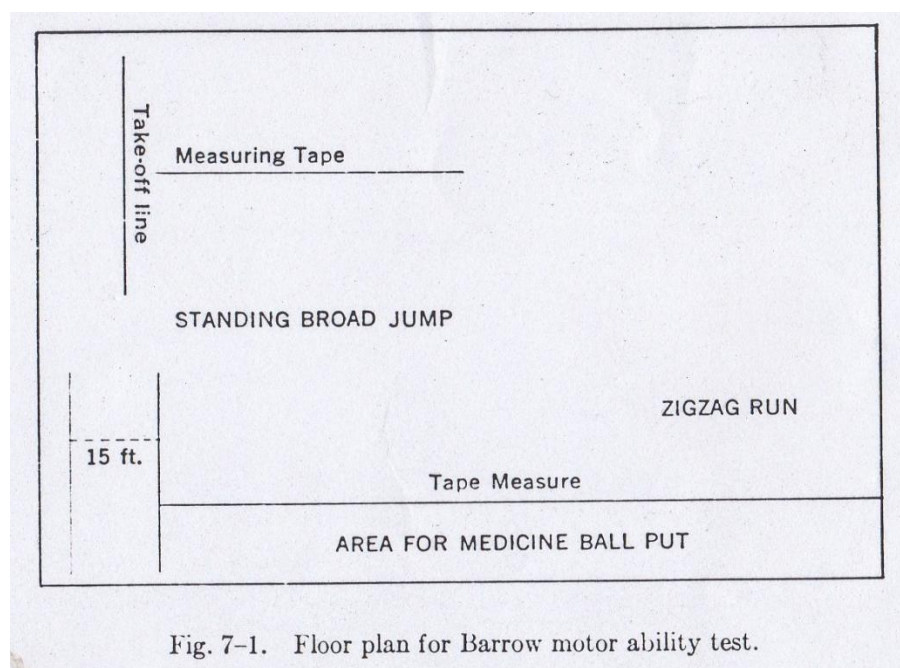
Prosedur penskoran: hasil yang dicatat adalah waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas, antara aba-aba “ya” dan gerakan melintas garis *finish* pada fase putaran ke tiga. Pencatatan dilakukan dalam detik dan untuk mempertinggi tingkat akurasi pengukuran pencatatan dilakukan sampai dengan persepuluh detik.

3) Pos C/ ke-tiga adalah *medicine ball put* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.

Petunjuk pelaksanaan: *Testi* (peserta didik) mengambil posisi berdiri diantara dua garis pengendali (pembatas) yang jarak antara keduanya 15 *feet*. Selanjutnya *testi* memegang bola medisn dengan salah satu tangan. Sambil tetap berdiri dalam garis pembatas, *testi* melemparkan bola medisn (*shot put form*) sejauh mungkin dengan arah lurus ke depan searah dengan garis

pembatas. Jika *testi* melangkah melewati garis, skor yang diperoleh tidak dihitung. Meskipun demikian, *testi* harus melemparkan secara lengkap, paling sedikit berhasil melakukan satu kali lemparan. *Testi* menerima tiga kali kesempatan secara berurutan.

Prosedur penskoran: hasil yang dicatat adalah skor terbaik dari percobaan yang dilakukan. Pencatatan dilakukan dalam ukuran *feet*.



Gambar 2. Sirkuit Tes Baterai *Barrow Motor Ability* (Harold M. Barrow, 1971: 157)

E. Teknik Analisis Data

Data yang sudah terkumpul perlu dianalisis agar dapat diambil kesimpulan. Suatu data tidak akan ada artinya jika tidak melalui proses analisis, maka dari itu analisis data merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Urutan menganalisis data yang diperoleh sebagai berikut:

1. Mencatat angka atau nilai yang diperoleh berdasarkan tes yang telah dilakukan oleh masing-masing *testi*. Kemudian nilai yang diperoleh dari tes *standing board jump*, *zig zag run*, dan *medicine ball put* dikonsultasikan ke dalam tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus dari Sudjana (2005: 47-48) yaitu:
 - a. Menentukan rentang, ialah data terbesar dikurangi data terkecil.
 - b. Menentukan banyak kelas interval yang diperlukan, menggunakan aturan Sturges, yaitu:
$$\text{Banyak kelas} = 1 + (3,3) \log n$$
 - c. Menentukan panjang kelas interval p, yaitu:
$$p = \text{rentang} : \text{banyak kelas}$$
 - d. Memilih ujung bawah kelas interval pertama.
2. Nilai atau angka yang diperoleh dari setiap butir tes adalah data kasar. Data kasar tersebut kemudian didistribusikan ke dalam tabel *T-score* dari setiap butir tes yang telah digunakan oleh Setyo Nugroho (2005) mengacu pada norma *T-score* yang dikembangkan oleh Barrow. Pendistribusian *T-score* disesuaikan sesuai dengan *grade*. Tabel *T-score* dari masing-masing butir tes adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Standing Board Jump T-Score (Setyo Nugroho, 2005: 95)**Tabel Standing broad jump T-Score**

T- Score	Grade					T- Score
	7	8	9	10	11	
80	90 up	97 up	103 up	105 up	112 up	80
75	86-89	92-96	98-102	101-104	107-111	75
70	82-85	88-91	93-97	97-100	103-106	70
65	77-81	83-87	88-92	92-96	97-102	65
60	73-76	78-82	83-87	88-91	93-96	60
55	69-72	73-77	79-82	83-87	88-92	55
50	65-68	69-72	74-78	79-82	83-87	50
45	61-64	64-68	69-73	75-78	78-82	45
40	56-60	59-63	64-68	71-74	74-77	40
35	52-55	54-58	59-63	66-70	69-73	35
30	48-51	50-53	54-58	62-65	64-68	30
25	44-47	45-49	49-53	58-61	59-63	25
20	43 down	44down	48 down	57 down	58 down	20

Resource: *Measurement and Evaluation in Contemporary Physical Education*. Hastad and Lacy. Adapted by Setyo Nugroho

Tabel 2. Zig-Zag Run T-Score (Setyo Nugroho, 2005: 96)**Tabel Zig-zag run T-Score**

T- Score	Grade					T- Score
	7	8	9	10	11	
80	20.1 down	17.8 down	20.2 down	21.6 down	21.5 down	80
75	21.4-20.2	19.5-17.9	21.3-20.3	22.7-21.7	22.6-21.6	75
70	22.7-21.5	21.2-19.6	22.4-21.4	23.8-22.8	23.7-22.7	70
65	24.0-22.8	22.8-21.3	23.5-22.5	24.8-23.9	24.7-23.8	65
60	25.2-24.1	24.5-22.9	24.6-23.6	25.8-24.9	25.8-24.8	60
55	26.5-25.3	26.2-24.6	25.7-24.7	26.9-25.9	26.8-25.9	55
50	27.8-26.6	27.8-26.3	26.8-25.8	27.9-27.0	27.8-26.9	50
45	29.0-27.9	29.5-27.9	27.9-26.9	28.9-28.0	28.9-27.9	45
40	30.3-29.1	31.2-29.6	29.0-28.0	29.9-29.0	29.9-29.0	40
35	31.6-30.4	32.8-31.3	30.1-29.1	31.0-30.0	31.0-30.0	35
30	32.8-31.7	34.5-32.9	31.2-30.2	32.1-31.1	32.0-31.1	30
25	34.1-32.9	36.2-34.6	32.3-31.3	33.1-32.2	33.0-32.1	25
20	34.2 up	36.3 up	32.4 up	33.2 up	33.1 up	20

Resource: *Measurement and Evaluation in Contemporary Physical Education*. Hastad and Lacy. Adapted by Setyo Nugroho

Tabel 3. Medicine Ball Put T-Score (Setyo Nugroho, 2005: 97)

Tabel Medicine ball put T-Score

T- Score	Grade					T- Score
	7	8	9	10	11	
80	43 up	45 up	49 up	50 up	54 up	80
75	38-42	43-44	46-48	47-49	51-53	75
70	35-37	40-42	44-45	44-46	48-50	70
65	33-34	37-39	41-43	42-43	46-47	65
60	30-32	34-46	38-40	39-41	43-45	60
55	27-29	31-33	35-37	37-38	40-42	55
50	25-26	28-30	32-34	34-36	37-39	50
45	22-24	25-27	29-31	32-33	34-46	45
40	19-21	23-24	27-28	29-31	31-33	40
35	17-18	20-22	24-26	27-28	28-30	35
30	14-16	17-19	21-23	24-26	25-27	30
25	12-13	14-16	18-20	22-23	22-24	25
20	11 down	13 down	17 down	21 down	21 down	20

Resource: *Measurement and Evaluation in Contemporary Physical Education*. Hastad and Lacy. Adapted by Setyo Nugroho

3. Data yang terkumpul berupa data skor-T dari masing-masing butir tes kemudian dijumlahkan menjadi skor-T total. Setelah didapat skor-T total, selanjutnya dikonsultasikan ke dalam tabel kemampuan motorik distribusi frekuensi yang telah dibuat oleh Setyo Nugroho (2005). Tabel klasifikasi kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Klasifikasi Kemampuan Motorik (Setyo Nugroho, 2005: 94)

Tabel Klasifikasi Kemampuan Motorik

NO.	INTERVAL SKOR	KATEGORI
1.	206 - Ke atas	SANGAT BAIK
2.	169 - 205	BAIK
3.	132 - 168	SEDANG
4.	95 - 131	KURANG
5.	Ke bawah - 94	AMAT KURANG

Resource: *Result of Research* by Setyo Nugroho

4. Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang dilakukan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut (Anas Sudijono, 2010: 43) untuk memperoleh frekuensi relatif (angka persen) digunakan rumus:

$$p = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

p : angka persentase.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Sebelum hasil tes tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean disajikan secara keseluruhan, berikut ini akan disajikan daftar distribusi frekuensi dari masing-masing tes, yaitu *standing board jump*, *zig zag run*, dan *medicine ball put*. Adapun deskripsi secara rinci dapat dikemukakan sebagai berikut:

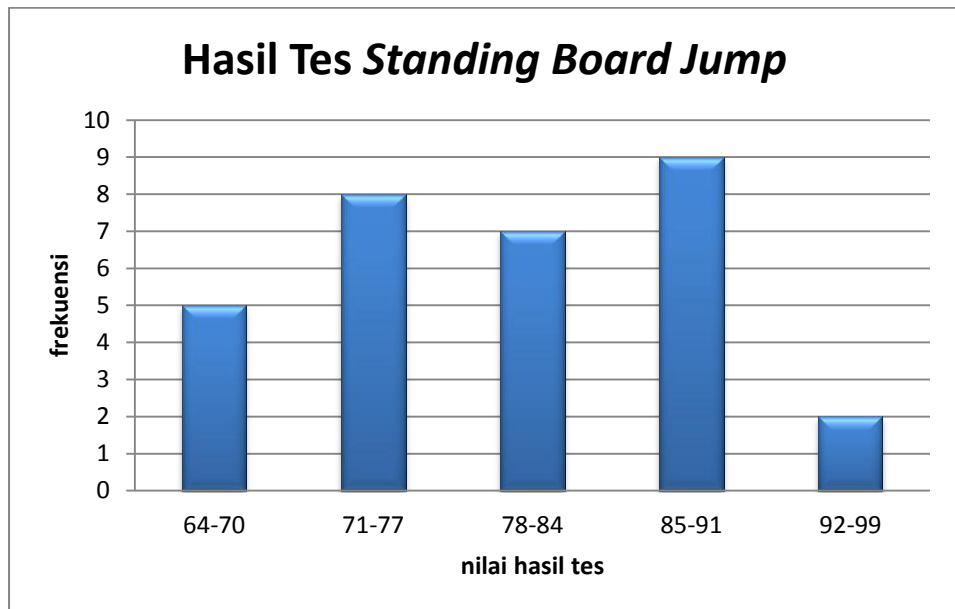
1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Standing Board Jump* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Secara keseluruhan dari nilai tes *standing board jump* peserta didik memperoleh nilai maksimum sebesar 98 dan nilai minimum 65. Diperoleh rentang 33, banyak kelas 5, dengan panjang kelas interval (p) 6. Tabel di bawah ini merupakan daftar distribusi frekuensi hasil tes *standing board jump* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Standing Board Jump* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
92 – 99	1	3,4%
85 – 91	9	30%
78 – 84	7	23,4%
71 – 77	8	26,6%
64 – 70	5	16,6%
Jumlah	30	100%

Dari tabel di atas dapat diperoleh *mean*: 79.7, *median*: 78.5, *modus*: 87, dan *standar deviasi*: 8.2. Data tersebut di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Hasil Tes *Standing Board Jump* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa ada 5 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 64-70, ada 8 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 71-77, ada 7 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 78-84, ada 9 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 85-91, dan ada 2 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 92-99.

2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Zig Zag Run* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Secara keseluruhan dari nilai tes *zig zag run* peserta didik memperoleh nilai maksimum sebesar 26.6 dan nilai minimum 21.9. Diperoleh rentang 4.7, banyak kelas 5, dengan panjang kelas interval (p) 0.94. Tabel di

bawah ini merupakan daftar distribusi frekuensi hasil tes *zig zag run* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Zig Zag Run* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
25.6 – 26.6	3	10%
24.5 – 25.5	8	26,6%
23.4 – 24.4	9	30%
22.3 – 23.3	7	23,4%
21.2 – 22.2	3	10%
Jumlah	30	100%

Dari tabel di atas dapat diperoleh *mean*: 23.9, *median*: 24.3, *modus*: 22.4, dan *standar deviasi*: 1.2. Data tersebut di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Hasil Tes *Zig Zag Run* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa ada 3 peserta didik yang memiliki nilai catatan waktu dari 25.6-26.6, ada 8 peserta didik yang memiliki nilai catatan waktu dari 24.5-25.5, ada 9 peserta didik yang memiliki nilai catatan waktu dari 23.4-24.4, ada 7 peserta didik yang memiliki nilai catatan waktu dari 22.3-23.3, dan ada 2 peserta didik yang memiliki nilai catatan waktu dari 21.2-22.2.

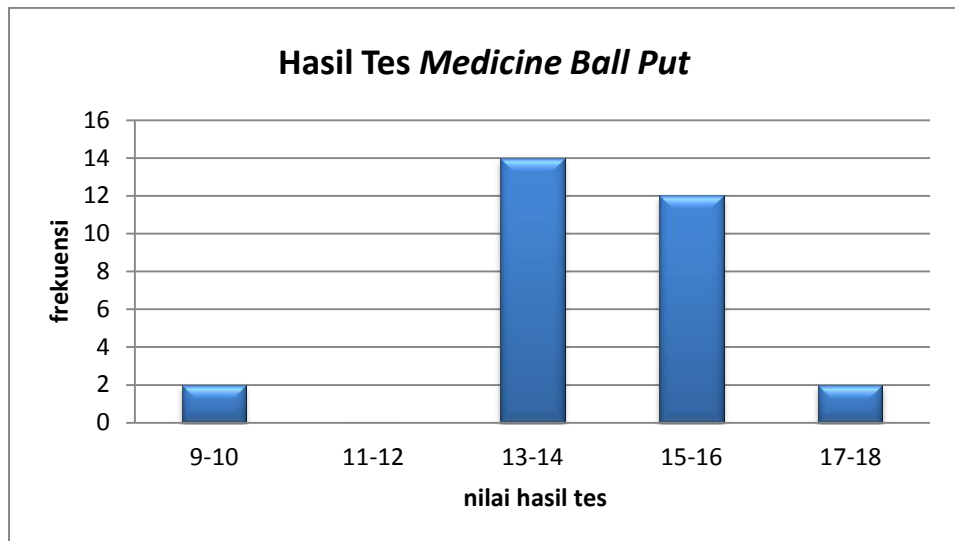
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Medicine Ball Put* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Secara keseluruhan dari nilai tes *medicine ball put* peserta didik memperoleh nilai maksimum sebesar 18 dan nilai minimum 9. Diperoleh rentang 9, banyak kelas 5, dengan panjang kelas interval (p) 1. Tabel di bawah ini merupakan daftar distribusi frekuensi hasil tes *medicine ball put* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Medicine Ball Put* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
17 – 18	2	6,6%
15 – 16	12	40%
13 – 14	14	46,8%
11 – 12	0	0%
9 – 10	2	6,6%
Jumlah	30	100%

Dari tabel di atas dapat diperoleh *mean*: 14.3, *median*: 14, *modus*: 14, dan *standar deviasi*: 1.6. Data tersebut di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Hasil Tes *Medicine Ball Put* Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa ada 2 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 9-10, tidak ada peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 11-12, ada 14 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 13-14, ada 12 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 15-16, dan ada 2 peserta didik yang memiliki nilai hasil tes dari 17-18.

4. Tingkat Kemampuan Motorik Keseluruhan Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Setelah data dari 3 item tes diperoleh untuk menyamakan satuan agar dapat ditabulasi menjadi tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman maka dilakukan transformasi data penelitian menjadi bentuk *T-score* dengan menyesuaikan *grade* dari masing-masing peserta didik. Dalam merubah data menjadi *T-score* peneliti mengutip dari penelitian Status

Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman (Setyo Nugroho, 2005: 95-98).

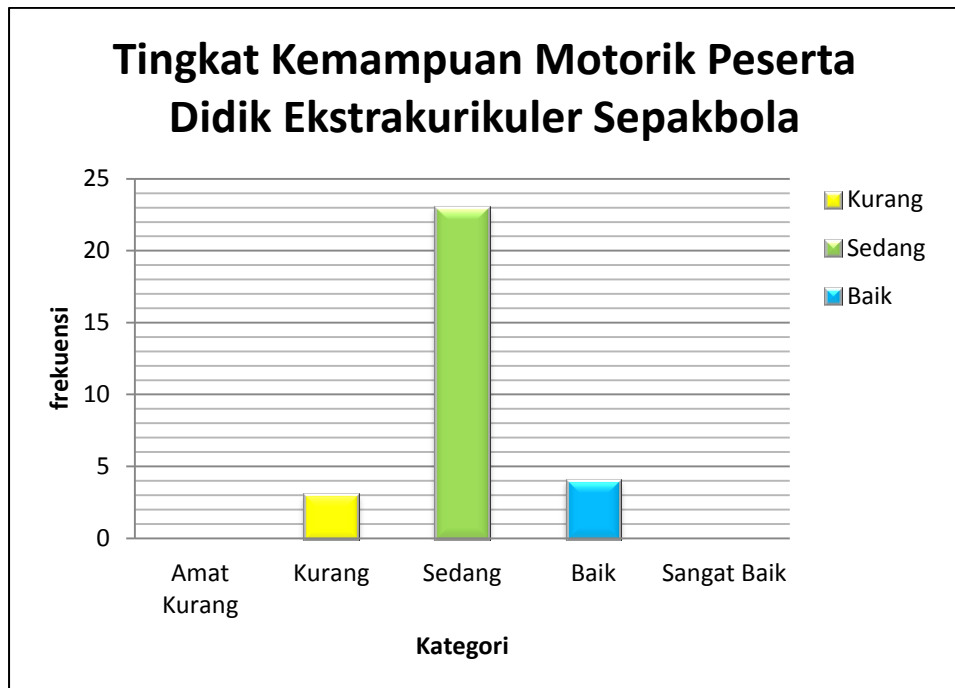
Secara keseluruhan hasil penelitian pada peserta didik memperoleh nilai maksimum sebesar 180 dan nilai minimum sebesar 130. Diperoleh *mean* = 151.5; *median* = 150; dan *modus* = 145; sedangkan *standar deviasi* sebesar 13.33. Tabel dibawah ini merupakan tabel distribusi tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Tabel 8. Distribusi Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman

Interval Score	Kategori	Frekuensi	Persentase
206 – Ke atas	Sangat Baik	0	0%
169 – 205	Baik	4	13,3%
132 – 168	Sedang	23	76,7%
95 – 131	Kurang	3	10%
Ke bawah – 94	Amat Kurang	0	0%
Jumlah		30	100%

Dari data tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata peserta didik memiliki kemampuan motorik pada golongan “sedang” yaitu sebesar 23 peserta didik (76,7%). Secara keseluruhan hasil yang diperoleh adalah: ada 0 peserta didik (0%) memiliki kategori “sangat baik”, 4 peserta didik (13,3%) memiliki kategori “baik”, 23 peserta didik (76,7%) memiliki kategori “Sedang”, 3 peserta didik (10%) memiliki kategori “kurang”, kemudian ada 0 peserta didik (0%) yang memiliki kategori “amat kurang”.

Data tersebut di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa 0 peserta didik memiliki tingkat kemampuan “sangat baik”, ada 4 peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan “baik”, ada 23 peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan “sedang”, ada 3 peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan “kurang”, dan ada 0 peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan “amat kurang”.

B. Pembahasan

Data yang diperoleh dari tes kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman didapatkan hasil melalui tes. Tes yang diujikan kepada peserta didik adalah

Barrow Motor Ability Test yang meliputi: *Standing Baord Jump*, *Zig zag Run*, *Medicine Ball Put*.

Berdasarkan dari hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat jelas bahwa rata-rata tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurukuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean, Sleman rata-rata berada pada kategori “Sedang” yaitu 23 peserta didik (76,7%) dari jumlah subjek 30 peserta didik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlu lebih diperhatikan dan ditingkatkan lagi kemampuan motorik peserta didik sejak awal menginjak usia SMP. Karena dengan semakin meningkatnya kemampuan motorik peserta didik pada usia yang lebih dini akan memperbesar peluang untuk mencapai tingkat terampil dalam bermain sepakbola. Selain itu, perlu mempertimbangkan dan mengevaluasi kemampuan motorik peserta didik dalam megikuti ekstrakurikuler sepakbola yang merupakan modal dasar tercapainya tujuan dari program latihan yang telah disusun. Karena tujuan utamanya adalah pencapaian prestasi yang tinggi untuk mengharumkan nama sekolah dan peserta didik itu sendiri. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu didukung dengan kemampuan motorik yang di atas kategori sedang.

Salah satu pedoman dasar yang harus diketahui oleh guru pendidikan jasmani selaku pelatih sepakbola untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta didik yaitu mampu megetahui dan memahami karakteristik fase-fase perkembangan motorik peserta didik usia SMP. Kemudian melalui proses pelaksanaan program latihan sepakbola yang berarti merealisasikan tujuan

yang ingin dicapai, materi yang disajikan, metode yang digunakan, waktu yang dibutuhkan, dan evaluasi harus disesuaikan dengan perkembangan motorik peserta didik.

Dari hasil analisis data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik peserta didik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kemampuan motorik dan keterampilan bukanlah sebagai dua konsep yang sama pengertiannya. Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Pengaruh faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap motorik dasar seseorang. Kemampuan motorik dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Selain itu, keterampilan banyak tergantung pada kemampuan dasar. Keseimbangan, kecepatan reaksi, fleksibilitas misalnya adalah contoh-contoh dari kemampuan dasar yang penting untuk melaksanakan berbagai ketrampilan dalam olahraga (Rusli Lutan, 1988: 96).

Unsur-unsur kemampuan motorik akan semakin terlatih apabila seseorang semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam. Dengan mempunyai kemampuan motorik diatas rata-rata, maka seseorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas ketrampilan gerak yang khusus. Hal itu berlaku juga pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean, apabila peserta didik memiliki kemampuan motorik di atas rata-rata maka dapat

dipastikan tidak akan mengalami banyak kesulitan untuk mencapai tingkat pemain sepakbola yang terampil sehingga memiliki peluang meraih prestasi dan mengharumkan nama sekolah. Menurut Muthohir dan Gusril (2004) yang dikutip oleh Elene Elyonara (2012: 14) bahwa fungsi utama kemampuan gerak adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman sebanyak 30 peserta didik memiliki tingkat kemampuan motorik pada kategori “Sedang”, yaitu sebanyak 23 peserta didik (76,7%). Secara rinci hasil dari penelitian adalah, kategori sangat baik ada 0 peserta didik (0%), kategori baik ada 4 peserta didik (13,3%), kategori sedang ada 23 peserta didik (76,7%), kategori kurang ada 3 peserta didik (10%), dan kategori amat kurang ada 0 peserta didik (0%).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, implikasi hasil penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani selaku pelatih sebagai bahan kajian untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik sebagai indikator memprediksi keberhasilan pencapaian prestasi sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi peserta didik sebagai tolak ukur kemampuan motorik masing-masing peserta didik selama menjalani fase-fase perkembangan. Dengan demikian dapat

menjadi motivasi untuk meningkatkan kemampuan motorik mencapai tingkat terampil, sehingga mampu mendukung tercapainya prestasi olahraga sepakbola.

3. Menjadi masukan atau referensi penulisan karya ilmiah bagi penulis di masa yang akan datang

C. Keterbatasan Penelitian

Seperti pada studi-studi ilmiah lain, meskipun telah diupayakan sesempurna mungkin, penelitian survei berjudul Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman ini tidak terlepas dari keterbatasan. Keterbatasan yang dihadapi dalam pelaksanaan penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Beberapa peserta didik datang terlambat, sehingga waktu pengambilan data menjadi terganggu.
2. Beberapa peserta didik kurang bersungguh-sungguh ketika melakukan pemanasan sehingga mempengaruhi hasil tes yang kurang maksimal.
3. Faktor lapangan yang kurang rata sehingga jarak masing-masing pos tes menjadi berjauhan, karena menyesuaikan kondisi lapangan yang lebih rata.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dikemukakan di atas, peneliti mengajukan saran kepada guru pendidikan

jasmani sebagai pelatih, dan peserta didik. Saran-saran penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Untuk guru pendidikan jasmani sekaligus juga sebagai pelatih sepakbola hendaknya mempertimbangkan kemampuan motorik peserta didik yang akan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebagai prasyarat yang harus dimiliki peserta didik sebelum dilaksanakannya program latihan sepakbola yang telah disusun.
2. Pentingnya pengalaman gerak sejak dini dalam kehidupan sehari-hari harus diketahui dan diterapkan masing-masing peserta didik untuk tercapainya kemampuan motorik yang amat baik, sehingga cita-cita peserta didik untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil tidak akan mengalami kesulitan gerak yang berarti.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian tingkat kemampuan motorik dengan menambahkan atau mengganti variabel-variabel yang ada, meminimalkan keterbatasan dalam penelitian, dan memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mum & M. Saputra Yudha, (1999/2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Anas Sudijono, (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arma Abdullah, (1988). *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DIKTI.
- B. Edward Rahantoknam, (1988). *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: DIKTI.
- B. Suryosubroto, (1997). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danny Mielke, (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan*. Jogjakarta: FIK UNY.
- Elene Elyonara, (2012). *Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping (Skripsi)*. Jogjakarta: FIK UNY.
- Elizabeth B. Hurlock, (1980). *Perkembangan Gerak Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Elizabeth B. Hurlock, (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Endang Rini Sukamti, (2007). *Perkembangan Motorik*. Diklat. Jogjakarta: FIK UNY.
- Harold M Barrow & Rosemary McGee, (1971). *A Practical Approach to Measurrement in Physical Education*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Harsuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Husdarta & Yudha M Saputra, (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: DIKTI.
- Mochamad Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK).
- Moh. Uzer Usman & Lilis Setiawati, (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Rusli Lutan, (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: DIKTI.
- Setyo Nugroho, (2005). Status Kemampuan Motorik Umum Siswa SSB di Sleman (*penelitian*). Jogjakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto, (2003). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana, (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: PT. TARSITO BANDUNG.
- Sukintaka, (1979). *Permainan dan Metodik*. Bandung: Remadja Karya Offset.
- Sukintaka, (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK).
- Suharsimi Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yudha M. Saputra, (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Yusuf Adisasmita, (1989). *Hakekat Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat*. Jakarta: DIKTI.
- Zulkifli, (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Febri Nurcahyo
Nomor Mahasiswa : 0960 1244 246
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik
yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri
3 Godean Sleman

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : April s/d Juni
Tempat / objek : SMP Negeri 3 Godean

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

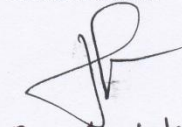
Yogyakarta, 2 April 2013

Yang mengajukan,

Febri Nurcahyo
NIM. 0960 1244 246

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Drs. Amat Komari, M.Si
NIP. 1962.04.22.199001.1001

Dosen Pembimbing,



Yudianto, M.Pd.
NIP. 1981.07.02.200501.001

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian tentang :

“TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 3 GODEAN SLEMAN”

Nama : FEBRI NURCAHYO

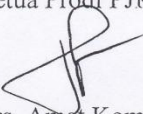
NIM : 09601244246

Prodi : PJKR

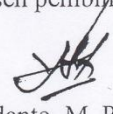
Telah diperiksa dan dikatakan layak untuk diteliti :

Yogyakarta, 2 April 2013

Ketua Prodi PJKR



Drs. Amat Komari, M. Si
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen pembimbing


Yudanto, M. Pd
NIP. 19810702 200501 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY




Suhayem, S. Pd
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Tembusan Ijin Penelitian dari FIK UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 160/UN.34.16/PP/2013 4 Maret 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Febri Nurcahyo
NIM : 09601244246
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s/d Juni 2013
Tempat/Obyek : SMP Negeri 3 Godean/siswa
Judul Skripsi : Tingkat Kemampun Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 3 Godean, Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Godean
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



Lampiran 4. Surat Tembusan Ijin Penelitian dari SETDA DIY

	PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting) YOGYAKARTA 55213
---	---

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/2889/V/4/2013

Membaca Surat	: Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY	Nomor	: 160/UN.34.16/ PP/2013
Tanggal	: 04 Maret 2013	Perihal	: Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

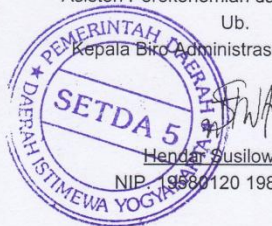
DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	: FEBRI NURCAHYO	NIP/NIM	: 09601244246
Alamat	: KARANGMALANG, YOGYAKARTA		
Judul	: TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 3 GODEAN SLEMAN		
Lokasi	: SMP NEGERI 3 GODEAN Kota/Kab. SLEMAN		
Waktu	: 04 April 2013 s/d 04 Juli 2013		

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 04 April 2013
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan





Hendar Susilowati, SH
NIP. 19860120 198503 2 003

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 5. Surat Tembusan Ijin Penelitian dari BAPEDA SLEMAN

	<p align="center">PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id</p>
<hr/>	
<p align="center">SURAT IZIN Nomor : 070 / Bappeda / 1140 / 2013</p>	
<p align="center">TENTANG PENELITIAN</p>	
<p align="center">KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</p>	
Dasar	: Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk	: Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 070/2889/V/4/2013 Hal : Izin Penelitian
	Tanggal : 04 April 2013
<p align="center">MENGIZINKAN :</p>	
Kepada	:
Nama	: FEBRI NURCAHYO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 09601244246
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Karangmalang, Yogyakarta 55281
Alamat Rumah	: Kaliduren 3, Sumberagung, Moyudan, Sleman
No. Telp / HP	: 081904144965
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 3 GODEAN, SLEMAN, YOGYAKARTA
Lokasi	: SMP Negeri 3 Godean
Waktu	: Selama 3 bulan mulai tanggal: 04 April 2013 s/d 04 Juli 2013
<p>Dengan ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</i>2. <i>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</i>3. <i>Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</i>4. <i>Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</i>5. <i>Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</i> <p>Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.</p> <p>Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.</p>	
<p align="right">Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 4 April 2013 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah</p>	
<p align="right">Sekretaris u.b. Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi</p>	
<p align="right">Dra. SUCI IRIANI SINURAYA, M.Si, M.M</p>	
	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bupati Sleman (sebagai laporan)2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman5. Camat Godean6. Kepala SMP Negeri 3 Godean7. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY.8. Yang Bersangkutan	

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 3 Godean



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 3 GODEAN**

Alamat : Sidoarum, Godean, Sleman, Kode Pos 55564
Telp. 0274 798647

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/116

Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama	: Drs. Thomas Dwi Herusantosa, M.Pd.
N I P	: 19610507 198111 1 001
Pangkat / Golongan	: Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 3 Godean

Menerangkan bahwa :

Nama	: FEBRI NURCAHYO
NIM	: 09601244246
Universitas	: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Program Studi	: PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, dan REKREASI
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN

Adalah benar-benar telah mengadakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul :
"TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 3 GODEAN, SLEMAN, YOGYAKARTA."

Yang dilaksanakan pada tanggal 17 APRIL 2013

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Godean, 26 April 2013
Kepala Sekolah



Drs. Thomas Dwi Herusantosa.M.Pd
Pembina Tingkat.I,IV/B.
NIP. 19610507 198111 1 001

Lampiran 7. Surat Tembusan Peminjaman Alat
dari Kasubag UKP FIK UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psw 282, 299, 291, 541

Nomor : ~~597~~ /UN34.16/LK/2013
Lamp : -
Hal : **Permohonan Peminjaman Alat**

8 April 2013

Yth. :
Sdr. Febri Nurcahyo
NIM. 09601244246
Mahasiswa POR/PJKR
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan Hormat,

Menanggapi surat permohonan dari Saudara, tertanggal 4 April 2013, perihal seperti pada pokok surat diatas pada prinsip kami Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta memberikan ijin kepada Saudara untuk meminjam dan mempergunakan peralatan yang berupa :

NO.	NAMA BARANG
1.	Bola Medicine 6 pound, 2 buah

untuk pengambilan data untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa FIK UNY yang akan dilaksanakan pada :

Hari : Rabu & Kamis
Tanggal : 17 & 18 April 2013
Tempat : SMP Negeri 3 Godean Sleman Yogyakarta

JUDUL SKRIPSI
TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YG MENGIKUTI
EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 3 GODEAN SLEMAN

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pengambilan peralatan mohon dapat berkoordinasi dengan Kasubag. UKP, Ka. Laboratorium dan Koord. Gudang FIK Timur UNY
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan ke FIK UNY

Demikian surat ini disampaikan, agar menjadikan ~~periksa dan terima kasih.~~





Wakil Dekan II,

Drs. Sumarjo, M.Kes
NIP. 19631217 199001 1 002

Tembusan Yth. :
1. Kajar POR/PJKR
2. Kasubag. UKP FIK UNY
3. Ka. Laboratorium FIK UNY
4. Koord. Gudang FIK Timur UNY

Lampiran 8. Sertifikat Peneraan Ban Ukur Meteran 30 meter

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1050 / UP - 89 / III / 2013 Number</p>	
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Ban Ukur Kapasitas : 30 meter Daya Baca : 2 mm</p>	<p>No. Order : 003195 Diterima tgl : 20 Maret 2013</p> <p>Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Trade Mark / Manufaktur :</p>
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Febri Nurcahyo Alamat : Kaliduren 3 Sumberagung Moyudan Sleman</p>	
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 10 m Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN</p>	
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 20 Maret 2013 LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013 DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 20 Maret 2014</p>	
<p align="right">  Yogyakarta, 20 Maret 2013 Plh. Kepala Balai Masduki SE NIP. 19591210 98401 1 003 </p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE


I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,2
0 - 2.000	2.000,2
0 - 3.000	3.000,2


Penera



Sukardjono

NIP.19591010 198203 1 023

Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch* 9 jam

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 1049 / MET / SW - 26 / III / 2012</p>	
<p>Number</p>	
<p>No. Order : 003193</p>	
<p>Diterima tgl : 20 Maret 2013</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	
Nama	: Stopwatch
Kapasitas	: 9 jam
Daya Baca	: 0,01 detik
Readability	
Tipe/Model	
Nomor Seri	
Merek/Buatan	: Butterfly
Trade Mark/Manufaktur	
<p>PEMILIK Owner</p>	
Nama	: Febri Nurcahyo
Alamat	: Kaliduren 3 Sumberagung Moyudan Sleman
Address	
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
Traceability	
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated</p>	
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p>	
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>	
<p>HASIL Result</p>	
<p>: 20 Maret 2013</p>	
<p>: Balai Metrologi Yogyakarta</p>	
<p>: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>	
<p>: Lihat sebaliknya</p>	
<p align="right">Yogyakarta, 20 Maret 2013</p>	
<p align="right">Kepala Balai Metrologi</p>	
<p align="right">Masitho, SE</p>	
<p align="right">NIP. 19591210 98401 1 003</p>	
<p align="center">BALAI METROLOGI</p>	
<p align="center">DINAS PERINDAGKOP & UPT</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	
<p>FBM.22-02.T</p>	
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

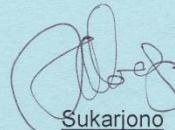
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Febri Nurcahyo
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"00

Penera

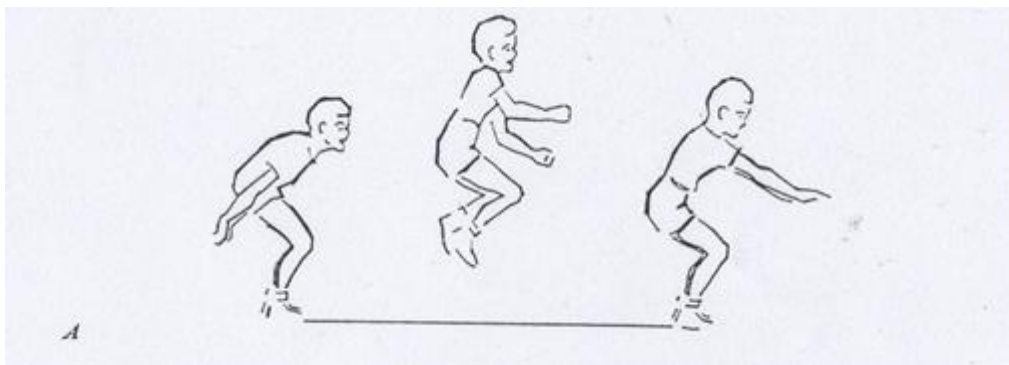


Sukarjono
NIP. 19591010.198203.1.023

Lampiran 10.

Petunjuk Pelaksanaan Tes *Standing Board Jump* untuk Mengukur Power Eksplosif Pada Kaki

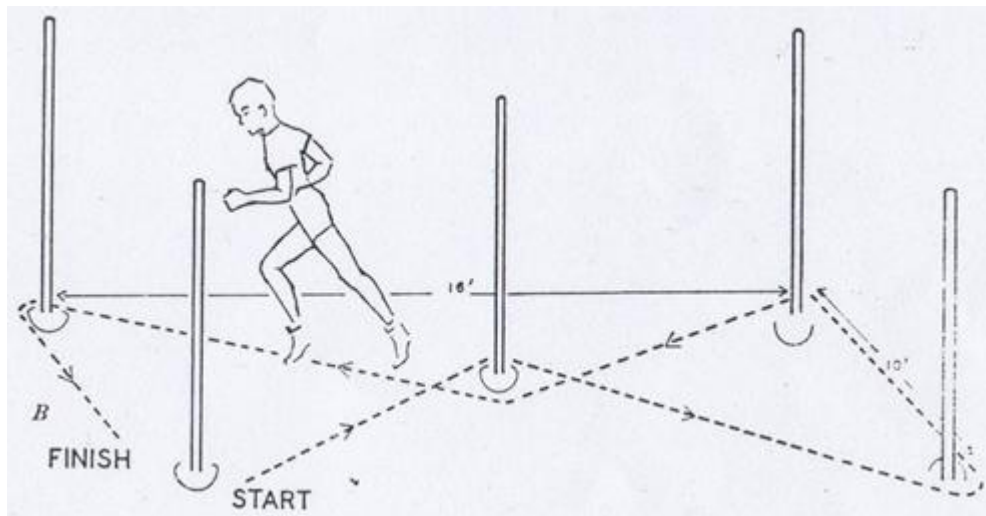
1. Petunjuk pelaksanaan: *Testi* (peserta didik) mengambil posisi awal dibelakang garis start, badan dibungkukkan dan kaki terentang kira-kira selebar bahu. Jika sudah siap, *testi* melakukan lompatan sejauh mungkin dengan bertumpu pada ke dua kaki. Dalam mempersiapkan lompatannya *testi* seharusnya mendapat dukungan dari ayunan lengan dengan tekukan tungkai pada persendian lutut.
2. Testor (pengukur) mengukur jarak dari titik awal lompatan sampai titik sentuhan tubuh sewaktu mendarat di atas matras atau tanah. *Testi* diijinkan melakukan tiga kali percobaan secara berurutan.
3. Prosedur penskoran: Hasil yang dicatat adalah lompatan yang terbaik dari ketiga percobaan.
4. Pencatatan dilakukan dalam *inche*.



Lampiran 11.

Petunjuk Pelaksanaan Tes Zig-zag Run untuk Mengukur Kelincahan

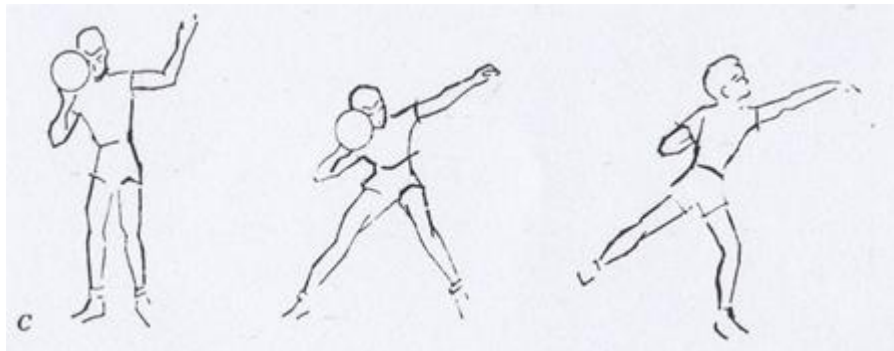
1. Petunjuk pelaksanaan: *Testi* (peserta didik) mengambil posisi berdiri di atas garis *star*. Setelah mendengar aba-aba “ya” *testi* berlari secepat mungkin mengikuti tanda-tanda yang telah ditentukan sebanyak tiga kali putaran. Selama berlari *testi* tidak boleh menyentuh kerucut pembatas.
2. Prosedur penskoran: hasil yang dicatat adalah waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas, antara aba-aba “ya” dan gerakan melintas garis *finish* pada fase putaran ke tiga.
3. Pencatatan dilakukan dalam detik dan untuk mempertinggi tingkat akurasi pengukuran pencatatan dilakukan sampai dengan persepuluh detik.



Lampiran 12.

Petunjuk Pelaksanaan *Tes Medicine Ball Put* untuk Mengukur Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

1. Petunjuk pelaksanaan: *Testi* (peserta didik) mengambil posisi berdiri diantara dua garis pengendali (pembatas) yang jarak antara keduanya 15 *feet*. Selanjutnya *testi* memegang bola medisn dengan salah satu tangan. Sambil tetap berdiri dalam garis pembatas, testi melemparkan bola medisn (*shot put form*) sejauh mungkin dengan arah lurus ke depan searah dengan garis pembatas. Jika *testi* melangkah melewati garis, skor yang diperoleh tidak dihitung. Meskipun demikian, *testi* harus melemparkan secara lengkap, paling sedikit berhasil melakukan satu kali lemparan. *Testi* menerima tiga kali kesempatan secara berurutan.
2. Prosedur penskoran: hasil yang dicatat adalah skor terbaik dari percobaan yang dilakukan. Pencatatan dilakukan dalam ukuran *feet*.



Lampiran 13

Tabel Data Kasar Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman

Hari/ Tanggal : Rabu/17 April 2013

No.	Nama	Kelas	Hasil											
			Standing Board Jump				Zig Zag Run				Medicine Ball Put			
			Trial 1	Trial 2	Trial 3	Skor Terbaik	Trial 1	Trial 2	Trial 3	Skor Terbaik	Trial 1	Trial 2	Trial 3	Skor Terbaik
1.	Hm	7	65	67	69	69	25.6	24.9	24.4	24.4	15	13	14	15
2.	Gb	7	80	75	78	80	25.3	24.5	24.2	24.2	15	13	13	15
3.	Fz	7	80	74	87	87	26.3	25.2	25.6	25.2	15	16	16	16
4.	Zn	7	77	77	74	77	27.5	27.8	26.6	26.6	14	14	13	14
5.	Ad	7	76	69	60	76	25.7	25.4	25.2	25.2	9	10	10	10
6.	Zt	7	77	84	84	84	25.4	24.3	24.5	24.3	14	15	15	15
7.	Mr	7	66	68	64	68	26.0	24.8	24.9	24.8	8	9	8	9
8.	Al	7	84	84	87	87	23.1	22.4	22.5	22.4	15	12	14	15
9.	Yg	7	74	72	76	76	22.9	22.8	22.8	22.8	15	15	14	15
10.	Hw	7	79	77	77	77	25.8	25.6	25.8	25.6	14	13	14	14
11.	Am	7	86	85	88	88	22.4	22.4	22.7	22.4	13	14	14	14
12.	Zl	7	69	73	73	73	23.8	23.8	23.7	23.7	12	14	14	14
13.	Ed	7	76	79	79	79	24.8	25.0	24.9	24.8	12	13	12	13
14.	Hf	7	89	89	91	91	22.3	22.5	22.3	22.3	14	14	15	15
15.	Ak	7	75	73	73	73	26.1	25.8	26.0	26.0	12	14	13	14
16.	Rd	8	80	86	87	87	25.5	24.6	25.0	24.6	14	13	17	17
17.	Gl	8	85	88	84	88	21.9	22.4	22.8	21.9	12	14	15	15

Lanjutan,

18.	Ro	8	66	69	64	69	26.0	24.8	24.9	24.8	14	13	14	14
19.	Ih	8	92	96	98	98	25.3	24.0	23.9	23.9	14	15	16	16
20.	Yo	8	74	73	73	74	26.3	25.7	24.4	24.4	13	14	14	14
21.	By	8	80	84	86	86	23.1	22.4	22.7	22.4	13	15	15	15
22.	Yr	8	73	80	82	82	24.4	23.6	23.7	23.6	15	18	14	18
23.	Rl	8	63	65	65	65	26.1	24.7	24.4	24.4	14	14	14	14
24.	Fj	8	77	74	78	78	23.3	23.9	23.7	23.3	14	14	14	14
25.	Fd	8	73	75	72	75	24.8	24.7	24.5	24.7	14	14	14	14
26.	Db	8	87	84	85	87	23.8	23.7	24.0	23.7	14	13	13	14
27.	Rf	8	71	85	84	85	22.2	23.0	22.8	22.2	13	13	13	13
28.	Rz	8	63	65	65	65	25.6	25.0	25.3	25.3	13	14	13	14
29.	Bg	8	81	78	78	78	23.2	23.0	23.2	23.0	15	15	15	15
30.	Sb	8	86	85	88	88	22.4	22.4	22.1	22.1	15	15	15	15

Lampiran 14.

Penghitungan Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Standing Board Jump*

1. Mencari nilai rentang.

$$\begin{aligned}\text{Rentang} &= \text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah} \\ &= 98 - 65 \\ &= 33\end{aligned}$$

2. Menentukan banyak kelas.

$$\begin{aligned}\text{Banyak kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 30 \\ &= 1 + (3,3) 1,4771 \\ &= 5,8\end{aligned}$$

Banyak kelas yang dikehendaki adalah **5**

3. Menentukan panjang kelas (p)

$$\begin{aligned}p &= \text{rentang} : \text{banyak kelas} \\ &= 33 : 5 \\ &= 6,6\end{aligned}$$

Dibulatkan menjadi **7**

Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
92 – 99	1	3,4%
85 – 91	9	30%
78 – 84	7	23,4%
71 – 77	8	26,6%
64 – 70	5	16,6%
Jumlah	30	100%

Lampiran 15

Penghitungan Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Zig Zag Run*

1. Mencari nilai rentang.
Rentang = nilai tertinggi – nilai terendah
= 26,6 – 21,9
= **4,7**
2. Menentukan banyak kelas.
Banyak kelas = $1 + (3,3) \log n$
= $1 + (3,3) \log 30$
= $1 + (3,3) 1,4771$
= 5,8
Banyak kelas yang dikehendaki adalah **5**
3. Menentukan panjang kelas (p)
p = rentang : banyak kelas
= 4,7 : 5
= **0,94**

Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
25.6 – 26.6	3	10%
24.5 – 25.5	8	26,6%
23.4 – 24.4	9	30%
22.3 – 23.3	7	23,4%
21.2 – 22.2	3	10%
Jumlah	30	100%

Lampiran 16

Penghitungan Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Medicine Ball Put*

1. Mencari nilai rentang.

$$\begin{aligned}\text{Rentang} &= \text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah} \\ &= 18 - 9 \\ &= \mathbf{9}\end{aligned}$$

2. Menentukan banyak kelas.

$$\begin{aligned}\text{Banyak kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 30 \\ &= 1 + (3,3) 1,4771 \\ &= 5,8\end{aligned}$$

Banyak kelas yang dikehendaki adalah **5**

3. Menentukan panjang kelas (p)

$$\begin{aligned}p &= \text{rentang} : \text{banyak kelas} \\ &= 9 : 5 \\ &= 1,8\end{aligned}$$

Dibulatkan menjadi **1**

Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
17 – 18	2	6,6%
15 – 16	12	40%
13 – 14	14	46,8%
11 – 12	0	0%
9 – 10	2	6,6%
Jumlah	30	100%

Lampiran 17

Tabel Data Penelitian Skor Terbaik dan Pendistribusian Skor T

No.	Nama	Kelas	Hasil					
			Standing Board Jump		Zig Zag Run		Medicine Ball Put	
			Skor Terbaik	Skor-T	Skor Terbaik	Skor-T	Skor Terbaik	Skor-T
1.	Hm	7	69	55	24.4	60	15	30
2.	Gb	7	80	65	24.2	60	15	30
3.	Fz	7	87	75	25.2	60	16	30
4.	Zn	7	77	65	26.6	50	14	30
5.	Ad	7	76	60	25.2	60	10	20
6.	Zt	7	84	70	24.3	60	15	30
7.	Mr	7	68	50	24.8	60	9	20
8.	Al	7	87	75	22.4	70	15	30
9.	Yg	7	76	60	22.8	65	15	30
10.	Hw	7	77	65	25.6	55	14	30
11.	Am	7	88	75	22.4	65	14	30
12.	Zl	7	73	60	23.7	65	14	30
13.	Ed	7	79	65	24.8	60	13	25
14.	Hf	7	91	80	22.3	70	15	30
15.	Ak	7	73	60	26.0	55	14	30
16.	Rd	8	87	65	24.6	55	17	30
17.	Gl	8	88	70	21.9	65	15	25
18.	Ro	8	69	50	24.8	55	14	25
19.	Ih	8	98	80	23.9	60	16	25
20.	Yo	8	74	55	24.4	60	14	25
21.	By	8	86	65	22.4	65	15	25
22.	Yr	8	82	60	23.6	60	18	30
23.	Rl	8	65	45	24.4	60	14	25
24.	Fj	8	78	60	23.3	60	14	25
25.	Fd	8	75	55	24.7	60	14	25
26.	Db	8	87	65	23.7	60	14	25
27.	Rf	8	85	65	22.2	65	13	20
28.	Rz	8	65	50	25.3	55	14	25
29.	Bg	8	78	60	23.0	60	15	25
30.	Sb	8	88	70	22.1	65	15	25

Lampiran 18

Tabel Skor-T Total

No.	Nama	Kelas	Hasil			
			Standing Board Jump	Zig Zag Run	Medicine Ball Put	Skor-T Total
			Skor-T	Skor-T	Skor-T	
1.	Hm	7	55	60	30	145
2.	Gb	7	65	60	30	155
3.	Fz	7	75	60	30	165
4.	Zn	7	65	50	30	145
5.	Ad	7	60	60	20	140
6.	Zt	7	70	60	30	160
7.	Mr	7	50	60	20	130
8.	Al	7	75	70	30	175
9.	Yg	7	60	65	30	155
10.	Hw	7	65	55	30	150
11.	Am	7	75	65	30	170
12.	Zl	7	60	65	30	155
13.	Ed	7	65	60	25	150
14.	Hf	7	80	70	30	180
15.	Ak	7	60	55	30	145
16.	Rd	8	65	55	30	150
17.	Gl	8	70	65	25	160
18.	Ro	8	50	55	25	180
19.	Ih	8	80	60	25	145
20.	Yo	8	55	60	25	140
21.	By	8	65	65	25	155
22.	Yr	8	60	60	30	150
23.	Rl	8	45	60	25	130
24.	Fj	8	60	60	25	145
25.	Fd	8	55	60	25	135
26.	Db	8	65	60	25	150
27.	Rf	8	65	65	20	150
28.	Rz	8	50	55	25	130
29.	Bg	8	60	60	25	145
30.	Sb	8	70	65	25	160

Lampiran 19.

Tabel Kategori Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

No.	Nama	Kelas	Skor-T Total	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Hm	7	145	Sedang	23	76,7%
2.	Gb	7	155	Sedang		
3.	Fz	7	165	Sedang		
4.	Zn	7	145	Sedang		
5.	Ad	7	140	Sedang		
6.	Zt	7	160	Sedang		
7.	Mr	7	130	Kurang	3	10%
8.	Al	7	175	Baik	4	13,3%
9.	Yg	7	155	Sedang		
10.	Hw	7	150	Sedang		
11.	Am	7	170	Baik		
12.	Zl	7	155	Sedang		
13.	Ed	7	150	Sedang		
14.	Hf	7	180	Baik		
15.	Ak	7	145	Sedang		
16.	Rd	8	150	Sedang		
17.	Gl	8	160	Sedang		
18.	Ro	8	180	Baik.		
19.	Ih	8	145	Sedang		
20.	Yo	8	140	Sedang		
21.	By	8	155	Sedang		
22.	Yr	8	150	Sedang		
23.	Rl	8	130	Kurang		
24.	Fj	8	145	Sedang		
25.	Fd	8	135	Sedang		
26.	Db	8	150	Sedang		
27.	Rf	8	150	Sedang		
28.	Rz	8	130	Kurang		
29.	Bg	8	145	Sedang		
30.	Sb	8	160	Sedang		
Mean		151,5				
Median		150				
Modus		145				
Standart Deviasi		13,33				

Lampiran 20.

Foto Dokumentasi Penelitian.



Gambar 1. Peserta didik dipimpin berdoa dan apersepsi masing-masing instrumen tes sebelum melakukan pengambilan data.



Gambar 2. Peserta didik sedang melakukan pemanasan sebelum melaksanakan tes.



Gambar 3. Peserta didik sedang melakukan tes *Standing Board Jump* untuk mengukur power eksplosif kaki.



Gambar 4. Peserta didik sedang melakukan tes *Zig zag Run* untuk mengukur kelincahan.



Gambar 5. Peserta didik sedang melakukan tes *Medicine Ball Put* untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu.